

中華教育衛生聯合會小叢書之十九

文理

# 衛生歌

上海昆山花園五號

由中華醫學博學會及中華基督教青年會組而成

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 癆病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘟疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

衛生歌序

衛生歌非杜撰也。計共十有六首。總歌一分。歌十有五。悉本攝生論所述。衛生規則十五條。演繹而成。用韻言者。爲便於記憶也。十五條規則皆經衛生家百數十年之研求探討。學說淺而義理精。踐行易而利用溥。綴成韻語。期盡人能口誦心唯躬行力踐耳。若必以詩境律之。吾固知其市謠牧唱之不若也。惟望大雅君子進而教之。著者識。



衛生歌

二

衛生總歌

(一) 空氣衛生歌

居室兮。塏。爽。通。風。衣服兮。鬆。軟。玲。瓏。晝。操。作。於。戶。外。兮。夜。宿。於。庭。練。深。長。之。呼。吸。兮。徐。緩。平。

(二) 飲食衛生歌

毋。多。肉。食。兮。免。體。胖。體。過。胖。兮。害。健。康。惟。粗。硬。生。冷。之。食。品。兮。爲。能。礪。齒。翳。細。嚼。與。緩。咽。兮。消。化。乃。良。

(三) 免毒衛生歌

防。祕。結。端。體。態。女。色。遠。烟。酒。戒。齒。受。蛀。膚。生。癩。身。積。垢。汗。不。勤。浴。并。與。健。康。有。妨。礙。一。切。蠅。蚊。蚤。虱。皆。驅。除。否。則。難。免。傳。染。害。

(四)動靜衛生歌

晝。操。作。夜。偃。臥。覺。過。勞。兮。便。休。息。覺。過。逸。兮。起。遊。戲。四。者。  
日。日。須。爲。之。尤。當。無。過。無。不。及。一。切。憂。患。盡。掃。除。心。君。泰。然。  
自。樂。逸。否。則。心。靈。衛。生。不。講。求。雖。起。居。以。時。作。息。有。度。奚。  
裨。益。

二居室

居室高爽兮戶洞開。  
清氣流通兮日光透。

窗明几淨兮絕點埃。  
花影搖窗兮境幽哉。

一衣服

短襟窄袖自便利。  
二者衡以衛生理。

峨冠博帶尤雍容。  
莫如執兩而用中。



衛生歌

四

輕暖雅潔與舒暢。  
晨昏裸袒習拳術。  
勉而行之習爲常。

三者具備乃衛生。  
室中冷氣砭人骨。  
最健肌膚強筋肉。

三戶外生活

(一) 朝。嗽。在。樹。移。案。於。庭。  
(二) 夕。陽。在。山。散。步。於。野。  
(三) 相。彼。農。夫。荷。鋤。於。田。  
(四) 春。秋。佳。日。月。夕。花。晨。

展。卷。諷。誦。神。志。清。明。  
折。柳。攀。花。性。情。陶。寫。  
出。作。入。息。體。軀。健。全。  
籬。邊。設。宴。樂。我。同。人。

四露宿

露宿樂。樂何窮。

仰見一天星斗撼。

俯視滿庭草木深。

池畔蛙沉鼓。

牆根蛩起吟。

心娛快。

志清明。

酣睡息筋力。

早起倍精神。

### 五深呼吸

(一) 心躁多氣促。情鬱每長吁。足見人生一呼吸。并隨心境悲。

樂爲轉移。東方道家善練氣。修養之道賴於斯。

(二) 深呼吸。深呼吸。朝夕偷閒試爲之。能愈腦病除肺疾。

(三) 肝脾血液多凝滯。呼吸深長能化去。激濁揚清功用鉅。短。

促急切是所忌。

(四) 用中指。捺一鼻。緩緩平平徐練習。左右鼻孔迭相更。留。

意。是否有聲息。



(五)一呼一吸廿秒時。練習既久遞增之。約以一分廿秒爲常度。深緩徐平四訣務須知。

六飲食

中年以前瘦非宜。按之人壽保險公司所經歷。是故肥人飲食宜粗糲。二者如此調劑之。

中年以後肥所忌。斯兩種人多死去。瘦人飲食宜精細。庶享健康慶期頤。

七蛋白質

蛋白質莫多食。多食肝腎交受累。適宜成分取什一。糖漿什之六。脂肪什之三。三者比例應如此。肉類切切莫多貪。多貪化尿酸。



## 八粗糲品

(一)餅之殼。飯之痂。熟菜根。生果瓜。以及一切脆硬生冷粗糲品。并足激唾液。礪齒牙。多食並爲佳。

(二)瓜果生物有細菌。并原蟲。食時浸入藥水中。淨水九十五。礪強酸五分。二者融合後。瓜果浸入四分鐘。取食最衛生。

## 九細嚼

一、細咀嚼。多忍耐。咀嚼不精有數害。齒牙不得磨礪功。易受蛀蝕致腐敗。唾涎所生或無多。尤與消化有妨礙。

二、囫圇吞下殊匆匆。不及傳報味神經。嘉肴美味享不着。食

費萬錢笑何曾。

三、牙齒多偷一分閑。

胃腸多受一分累。不出液汁盡效能。

消

化機關日以萎。

四、英國首相葛蘭登。

飲食素以細嚼聞。生平功業震寰宇。

壽

近期頤猶精神。

十祕結

幾人食物太精細。

幾人日久不如廁。

幾人大解無定時。

幾人欲便故忍之。

四者皆足致祕結。

不改前行禍且烈。

口氣臭。汗管腥。

頭痛作。感冒頻。

一切疾病多以祕結爲主因。



茲列通便方。

願君努力行。

不必服藥餌。

就醫生。

只須改舊習。

矯前行。

食物毋取太精細。

三餐之後必登廁。

每日便溺有定時。

欲便即便毋延遲。

或覺積糞太乾便時肛門重受累。

最宜早晚空腹飲開水。

加以起居適。

勞逸均。

體態端呼吸深。

處處總自珍。

保爾疾病不相侵。

# 十一姿勢

(一)願少年。習姿勢。正衣冠。尊瞻視。展開眼孔放平心。立定脚跟豎起脊。

(二)坐欲端。立欲直。走欲勁。臥欲曲。肩欲平。胸欲凸。精神活潑體健康。最忌龐腫與麻木。

(三)吐氣揚眉固矜驕。鞠躬俯首尤賤骨。要當不抗亦不卑。庶幾無榮亦無辱。

(四)申申如。天天如。古人態度足傲摹。閭閻如。侃侃如一。言一語皆楷模。所願今人學孔子。幸亦於此加意乎。

十二避毒

(一)茶尙不可多飲。飯且不可過飽。何況酒毒血。烟傷腦。逞色性。斲喪早。嗟爾少年人。以身上之楊梅。種墓前之宿草。



(二) 蠅伴食。蚊嘖膚。蜚蟲。逐逐。虱蠕蠕。皆能傳險症。害性命。所以居家須謹慎。

(三) 窗上網紗拒蚊蠅。床頭撒藥滅臭蟲。常換衣。勤澡身。虱自斷根。或有流行傳染症。萬勿往來稠人廣衆中。

### 十二刷牙

(一) 邇來醫士診病先驗齒。往往齒修病自止。可見齒毀足爲百病源。一切怪症起於此。

(二) 只因牙中濃菌嚼入血液中。週身上下遍流通。一切雜症任醞釀。故能遺害於無窮。

(三) 齒貴潔白忌汙黑。務須早晚勤洗刷。微有毀傷立修補。毋待痛極無治倩醫拔。

十四動與靜

人身百體。五官四肢。不用則鈍。久用則疲。相傳西方有僧常兀坐。久之。四肢麻木。運轉不相隨。

故曰戶樞不蠹。流水不腐。人身筋骨。以動爲主。

然而儀秦之舌。久用則怠。孟獲之力。久鬪則疲。過慮者神恍惚。久視者目迷離。

然則過逸固未妥。過勞亦非宜。

是以動靜貴適中。作息須有時。一日精神旣疲惫。須賴通夜酣

眠恢復之。

一春三二月風景好。兒童園中踏芳草。忽聽講堂鐘已鳴。集

隊唱名歸校早。



二 榴樹陰濃夏日長。西疇多事老農忙。薄暮牽牛飲池畔。席地而坐樂徜徉。

三 西風砭骨氣蕭疏。道上行人汗如珠。曛暮息肩荒店裏。盤飧杯水勝醍醐。

四 寒梅坐對兩三枝。畫閣女郎有所思。久坐不知雙袖冷。敲冰煮茗賦新詩。

### 十五心靈衛生

水秀兮山青。柳暗兮花明。偕同人三五兮策杖登臨。吸空氣之新鮮兮作精神。觀風景之清佳兮淪性靈。猿鶴不避客。花鳥自親人。宇宙任昂首。滄浪頻濯纓。汲西江兮浣腸胃。浮東海兮避塵氛。人生行樂貴及時。憂患困苦曷足論。君不見古往今來。



McGill



Osler  
Library  
Montreal

著作兼  
發行者  
中華教育衛生聯合會

衛生歌

十二四

大豪傑。多出畎畝。魚鹽板築中。志不爲形役。心常與道通。忙裏偷閒聊遣興。苦中作樂自慰情。是則今日歐美新學說。所謂「心靈之衛生」。

F428132142

14000

1-19